ROCK SANS CLOPES

numéro spécial



NOTRE DOSSIER SPÉCIAL Sevrage

Sportifs
Les risques de la clope attitude !

SEUL(e) ?
Comment s'en sortir ?

FINANCES
FUME TA THUNE

le souffle c'est la vie
Comité contre les Maladies Respiratoires

LA LIGUE
pour la vie

PARCOURS
Fumer, c'est mon choix ! C'est ma liberté...

ASTUCES
Devenir total accro ? C'est possible. L'inverse aussi !

SANTÉ
Galère de grossir ? Suivez nos conseils !





Les mauvaises langues disent de toi que tu es super accro, que ce n'est même pas la peine d'essayer d'arrêter de fumer car tu n'y arriveras jamais. Pourtant toi, tu le sais :

tu ne fumes pas pendant les vacances chez ta grand-mère,

tu tiens sans fumer pendant le mois du ramadan,

tu n'as pas fumé pendant ton stage en entreprise,

tu ne fumes jamais pendant que tu animes le ciné club des petits,

tu ne fumes pas chez ton amie qui a un bébé,...

Alors tu es capable de prolonger la ou les situations dans lesquelles tu tiens bon : une heure ou un jour de plus, puis deux, puis trois, puis... Étape par étape, un jour après l'autre, tu deviendras forcément un non-fumeur.

Nos conseils t'accompagnent, bonne lecture.

Mais, si tu préfères conserver le taux décent d'intoxication qui te va si bien au teint et aux poumons, ne désespère pas, l'industrie du tabac ne sera jamais à court d'ingéniosité pour te satisfaire.

sommaire



SEUL(E),
COMMENT S'EN SORTIR ?

Chacun peut tenter d'arrêter sans aide, ça marche pour une personne sur deux. Mais, manque de chance, ça n'a pas marché pour toi. Alors pour t'arrêter, il va falloir sortir de cette solitude romantico-désespérée qui fait tout ton charme. Et tout ça pour retrouver du souffle !

Tes parents !
Oui, tu as bien lu... On n'y pense pas assez même si tu penses que eux pensent trop à toi.
Ils pourront t'encourager et te soutenir car ils savent que c'est mieux pour toi d'être non-fumeur. Bon, si tes parents ne savent pas que tu fumes, ça peut s'arranger, il suffit de leur en parler ou de laisser traîner un cendrier plein.

Ton médecin habituel
Il te connaît bien, il t'en a peut être déjà parlé. Il peut t'aider lui-même ou t'orienter vers un confrère si nécessaire.

Le marchand de tabac
Est-il vraiment indispensable de te confier à lui pour lui demander son avis ? Le client n'est-il pas toujours le roi ? Inutile de perdre ton temps.

Un tabacologue
C'est un spécialiste du sevrage tabagique qui pourra te soutenir et t'aider tout au long de ton arrêt en te donnant si besoin un traitement adapté.
Il existe des consultations de tabacologie ouvertes à tous, dans les hôpitaux, certains dispensaires, parfois dans les Espaces Santé Jeunes.

Le pharmacien
Il peut te fournir des informations concernant les différents types de substituts nicotiniques, te donner des conseils et t'orienter.

Tes meilleurs copains
Comme tu passes beaucoup de temps avec eux - normal ce sont tes copains - ils peuvent te servir de super coachs en te rappelant à tout moment que tu as décidé d'arrêter et que tu t'es engagé à organiser une petite fête avec l'argent économisé.



L'AVIS DU PSY
Sais-tu que les volutes de fumée qui t'entourent ont aussi un effet sur tes proches ?
Tes amis, tes parents, tes frères, tes sœurs... méritent mieux que le tabagisme passif que tu leur imposes.

Arrêter de fumer
UN BON TRUC POUR GROSSIR ?

Las de se faire appeler "le crevard" par ses amies féminines, Jean-Eudes a décidé d'arrêter de fumer pour prendre un max de poids. Mais ce n'est pas si évident. Nos spécialistes lui répondent.

Certaines personnes prennent du poids lorsqu'elles arrêtent de fumer. Pourquoi ?
En partie à cause de l'absence de nicotine. Elle agit comme un "consommateur de calories" et a un effet coupe-faim. Lorsqu'elle n'est plus présente, on risque de ressentir davantage la faim, de manger plus et de brûler moins de calories, ce qui peut conduire évidemment à prendre quelques kilos.

Pour grossir :
Occupe-toi la bouche, ingurgite tout type de nourriture, de préférence riche à base de Macquick ou de pot de Nutévé pour remplacer la cigarette.

Est-il vrai que la nicotine agit également au niveau du cerveau sur le circuit plaisir-récompense ?
Oui, en son absence, on peut avoir tendance à compenser ce manque par d'autres consommations-plaisir souvent sucrées, favorisant la prise de poids.

Pour grossir :
À toute heure du jour et de la nuit, grignote. Sélectionne plutôt des en-cas gras et sucrés.

La prise de poids est-elle rapide ?
On ne prend pas plusieurs kilos d'un seul coup : il faut donc surveiller la tendance à grossir et réajuster ses habitudes alimentaires et son activité physique au fur et à mesure des besoins.
Une précaution s'impose :
Surveiller une éventuelle variation de poids en se pesant une fois par semaine de façon à pouvoir réagir très vite.

Pour grossir :
Prends l'ascenseur au lieu des escaliers. Passe ton week-end vautré devant la télé en mangeant des chips... Oublie l'eau, bois du soda !



LE CONSEIL DU PSY

Profitez de l'arrêt du tabac pour pratiquer une activité nouvelle qui vous plaît et au cours de laquelle vous dépenserez de l'énergie : danser, nager, faire du roller ou du skate, courir, jouer au tennis, au football...



La défonce du consommateur :

NOTRE ENQUÊTE COMPARATIVE

**UN PAQUET DE CIGARETTES PAR JOUR :
1500 EUROS DE TAXES ANNUELLES POUR L'ÉTAT**

66000 DÉCÈS PAR AN : 180 CLIENTS PAR JOUR POUR LES ENTREPRENEURS DE POMPES FUNÈBRES

8 ANS D'ESPÉRANCE DE VIE EN MOINS POUR LE FUMEUR : UNE AUBAINE POUR LES CAISSES DE RETRAITE

**UN TRAITEMENT POUR ARRÊTER DE FUMER :
50 EUROS REMBOURSÉS PAR LA SÉCURITÉ SOCIALE***

Ce qu'il faut savoir si tu as recours à une consultation ou à des traitements pour arrêter de fumer :
Les consultations médicales sont remboursées par la Sécurité Sociale et les mutuelles. Les consultations de diététique, qui parfois sont nécessaires en complément, sont remboursées également si elles sont prescrites par le médecin. Dans les hôpitaux, dispensaires et centres de santé, il est parfois possible de ne pas avoir à faire l'avance des dépenses en se présentant avec sa carte de Sécurité Sociale (carte vitale).
Si ce problème te préoccupe, n'hésite pas à poser la question du paiement de la consultation lorsque tu prends rendez-vous.

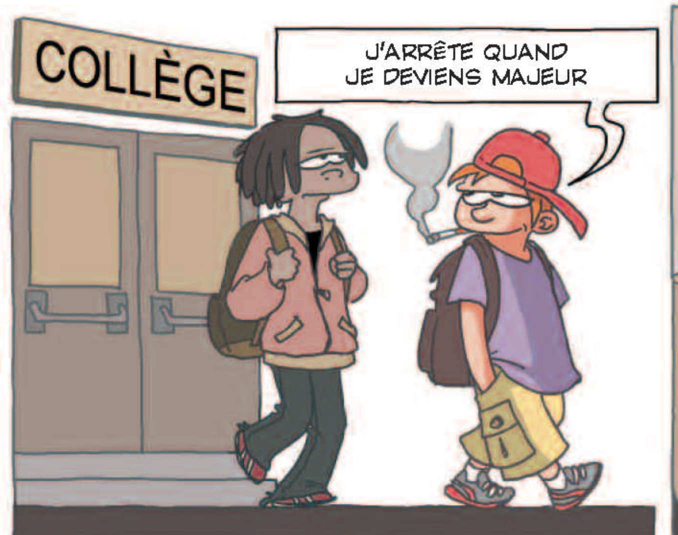
** Depuis 2007, lorsque des substituts nicotiniques sont prescrits par un médecin, la Sécurité Sociale prend en charge le traitement jusqu'à 50 euros par an et par personne, ce qui représente en moyenne un tiers du coût du traitement. Certaines mutuelles remboursent une partie du complément.*

Les patchs peuvent être vendus à toute personne à partir de quinze ans.

Notre conclusion : continuer de fumer reste, tout de même, un bon moyen de payer des impôts en plus.

LE CONSEIL DU PSY

Tes potes et toi, vous rêvez d'aller régulièrement assister aux concerts de vos groupes préférés, de passer une semaine de vacances ensemble... **Ces rêves sont réalisables :** Arrêtez ensemble de fumer, mettez en commun l'argent des cigarettes que vous partagiez, c'est gagné !
1 paquet de cigarettes par jour = 150€ par mois = 1825€ par an.

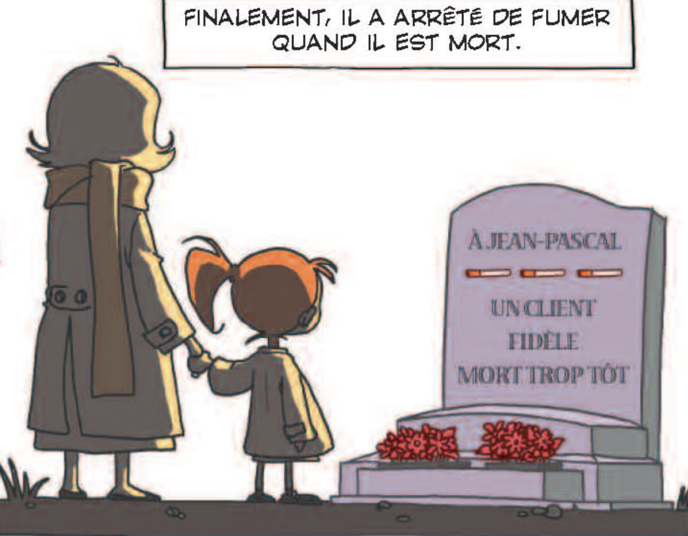

COLLÈGE
J'ARRÊTE QUAND JE DEVIENS MAJEUR


J'ARRÊTE LE JOUR OÙ JE ME MARIE


MATERNITÉ
J'ARRÊTE DÈS QUE LE BÉBÉ EST NÉ


J'ARRÊTE QUAND J'AURAI CHANGÉ DE BOULOT
OFFRES D'EMPLOI


J'ARRÊTE SI C'EST GRAVE


FINALEMENT, IL A ARRÊTÉ DE FUMER QUAND IL EST MORT.
À JEAN-PASCAL
UN CLIENT FIDÈLE MORT TROP TÔT



La vie exemplaire de Jean-Pascal N.

Sucy-les-Oies - Extrait de l'oraison funèbre de Jean-Pascal.

Jean-Pascal aimait repousser les limites.
"Il faut profiter de la vie" disait-il souvent. "Notre passage sur terre nous semble court et il est tout à fait légitime de vouloir en profiter".
Grand épicurien devant l'éternel, il répétait souvent "fumer, c'est mon choix ! C'est ma liberté" ou encore "Mourir de ça ou d'autre chose". Car Jean-Pascal était aussi philosophe.

Mais la liberté de celui qui fume ne s'arrête-t'elle pas là où commence la liberté - du non-fumeur comme du fumeur - de respirer un air pur ?
Le fait de fumer est un choix, mais est-ce que devenir fumeur est une liberté ?... Car le fumeur qui ne peut plus se passer de sa cigarette n'est pas libre, il est soumis à son addiction. Est-ce une liberté d'être enchaîné à sa dépendance ? Est-ce que le fumeur ne confond pas sa liberté avec sa dépendance ?

Si profiter de la vie c'est se faire plaisir, cela nécessite parfois de "doser" certains plaisirs pour que nous ne jouissions que de leurs apports positifs.

Ça peut être des plaisirs simples : ne plus être essoufflé, ne plus avoir à piétiner dehors par tous les temps, saisir les odeurs et saveurs des mets que l'on goûte, se faire un cadeau avec le budget précédemment consacré au tabac, ne plus courir derrière un bureau de tabac, ne plus sentir le cendrier froid, etc.

Le souhait le plus cher de Jean-Pascal était de mourir à 90 ans dans son lit. Malheureusement, malgré une vie passée à lire "fumer provoque une mort lente et douloureuse" sur chaque paquet de cigarettes, les conséquences de ses abus ont fini par avoir raison de lui. Car, si Jean-Pascal était philosophe, il n'était guère clairvoyant... Il n'avait pas prévu de mourir à 45 ans dans les souffrances d'un cancer du poumon dû au tabagisme.

Paix à ses cendres.

L'AVIS DU PSY

J'arrête quand je veux

Arrêter de fumer n'est pas une simple question de volonté. Il faut être vraiment décidé mais aussi choisir le moment ou la situation favorable et si besoin se faire aider dans sa démarche. Le secret : le bon moyen adapté à la bonne personne, qu'il s'agisse de séances de soutien psychologique, de substituts nicotiniques, d'autres traitements, d'aide de professionnels mais aussi et surtout des encouragements de son entourage.
Tout cela n'est possible que lorsque l'on est vivant...



Au jour le jour, nos astuces pour devenir total accro !

Tu manques de volonté, tu es incapable de commencer à fumer ? Tu es la risée de tous tes amis ? Ne t'inquiète pas : les habitudes du fumeur ne sont pas innées, elles s'installent progressivement, insidieusement, cigarette par cigarette, jusqu'à ce qu'enfin le cerveau reconnaisse qu'il a vraiment besoin de nicotine. Notre spécialiste (2 paquets et demi par jour, trente huit tentatives d'arrêt) te guide.



Etape 1

Commence par une cigarette le matin en attendant le car scolaire. Veille à t'isoler pour éviter la honte de la quinte de toux du débutant devant les copains.

Etape 2

Maintenant que celle du matin t'est devenue indispensable, pense à tes soirées. Intoxique-toi en regardant la télévision, ou en faisant tes devoirs.

Etape 3

Enfin le grand jour ! Devant tes amis ébahis, tu peux enfin allumer ta première cigarette en leur compagnie à la sortie des cours. En plus, ils te taxent des clopes, tu t'assures de nouveaux amis (au moins 19).

Etape 4

L'étape de tous les dangers. Réfléchis à tes deux ou trois précédentes semaines et essaye de te souvenir si, quand tu as fumé, cela correspondait bien à des gestes devenus automatiques. Ne te repose pas sur tes lauriers, tu risquerais de décrocher si tu ne te concentrais pas ! Un truc pour t'aider : essaye de ne pas quitter les atmosphères enfumées !

Etape 5

À ce stade, tu dois prendre une cigarette en toute circonstance sans même y prêter attention. C'est devenu un geste machinal qui s'inscrit dans un enchaînement de gestes.
Applique-toi désormais à ne plus compter en cigarettes fumées mais en paquets.

En résumé

Les habitudes se créent lorsqu'on fume de façon systématique à tel ou tel moment de la journée. En suivant ce mode d'emploi, tu peux devenir dépendant, total accro.

LE CONSEIL DU PSY

Si tu suis la démarche inverse, qui consiste à essayer de te souvenir de la façon dont ces habitudes se sont installées au fil du temps, cela peut t'aider à les abandonner.

Bon plan

Tu t'obstines à être un grand sportif..., en forme, n'ayant plus envie de zoner. Et la clope attitude dans tout ça ?



du Mois

Tu ne peux pas te passer de tes 50 pompes par jour, tu adores courir sur des terrains boueux après des ballons improbables, tu cours à la danse dès la sortie des cours ,... ?

OK, l'activité physique nécessite une adaptation de l'organisme : augmentation de la ventilation pour accroître l'approvisionnement en air et dilatation des vaisseaux pour favoriser la circulation sanguine.

À ce moment, tu t'en grilles une en te disant que la fumée sera d'autant plus vite éliminée. Mauvaise pioche : les produits toxiques de la fumée de tabac (nicotine, monoxyde carbone, irritants divers) seront fournis aux cellules en plus grande quantité !

Tu n'as jamais tenté la roulette russe ? Alors compense en fumant dans le vestiaire juste après un match, un entraînement en pleine période de récupération... Il est possible que tu sois victime d'un accident cardiaque mortel, en dépit de ton jeune âge.

Tu entrerais ainsi dans la légende mais tu ne serais plus là pour le savoir.

Astro



Belier

(21 mars - 20 avril)

Mercure, Vénus et Mars ne roulent pas cette semaine pour toi : travail , cœur, relations, tout va de travers. C'est le moment de faire quelque chose de bien pour toi : arrête de fumer.



Taureau

(21 avril - 21 mai)

Petit à petit, ça bouge dans le zodiaque et par conséquent dans ta vie, nouvelles rencontres en perspective. Pour ne pas risquer de les gâcher, mets-toi en valeur : arrête de fumer.



Gémeaux

(22 mai - 21 juin)

L'entrée de Vénus en signe ami te remet en selle, te redonne des facilités de contact et d'ouverture. Tu vas enfin obtenir le numéro de portable de l'idole du bahut. Ne boude pas ton plaisir de faire enrager les autres et pour rester au top... Arrête de fumer.



Cancer

(22 juin - 22 juillet)

Le bel aspect cette semaine, entre le soleil et Uranus, ouvre une voie constructive et développe un projet. Mars est là pour te donner aussi la force d'entreprendre : c'est le moment ou jamais d'arrêter de fumer.

Lion

(23 juillet - 21 août)

L'entrée de Saturne dans ton signe et la nouvelle idylle de celui (ou celle) que tu convoites dépriment grave Mercure. C'est une invitation à te renouveler sur le plan affectif et à te concentrer sur toi et ton bien être. Reste cool et surtout... Arrête de fumer.

Vierge

(22 août - 23 septembre)

Instable sur le plan social ou matériel, tu te fais des ennemis dans ton proche entourage et particulièrement tes géniteurs. Privé(e) de ton argent de poche et à court de forfait, tu te trouves coupé(e) du monde. C'est le moment de faire quelque chose qui les épatera et te permettra de rétablir de meilleures relations : arrête de fumer.



Balance

(24 septembre - 23 octobre)

L'entrée de Vénus dans ton signe solaire promet, maintenant et pour les semaines à venir, des relations plus équilibrées et la possibilité de retrouver une harmonie, surtout si tu réussis tes examens... Ce sera le bon moment pour arrêter de fumer.



Scorpion

(24 octobre - 22 novembre)

Les planètes de cette semaine sont plutôt bien placées pour toi : calme plat dans tous les domaines. Mets un peu de piquant dans ta vie : arrête de fumer.

Sagittaire

(23 novembre - 21 décembre)

Sur le plan social et matériel, tu as de bonnes cartes à jouer et, cette semaine, il sera question d'abattre tes atouts. Quelque chose te pousse à reprendre du poil de la bête... Surtout depuis que tu as perdu l'équivalent de 6 mois d'argent de poche en succombant à la mode du poker entre ami(e)s. Courage, et pour éponger tes dettes... Arrête de fumer.

Capricorne

(22 décembre - 20 janvier)

Tu es sur la voie d'un redémarrage affectif ou d'une envolée sentimentale. Avant de partir vers ces aventures, un changement de plus dans ta vie et ce sera parfait : arrête de fumer.



Verseau

(21 janvier - 18 février)

L'ensemble des constellations est en attente, il semble que tu sois dans une de tes semaines de réflexion préparatoire à l'action. Alors, c'est décidé, tu relis tes bonnes résolutions de début d'année et surtout tu arrêtes de fumer.

Poisson

(19 février - 20 mars)

Depuis le temps qu'on te le dit... plutôt que de prendre toujours les chemins de traverse, il vaut souvent mieux aller droit au but. Cesse de mettre tes cigarettes dans la doublure de ton manteau pour retarder le moment de les fumer... N'en achète plus et... Arrête de fumer.